

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Ogórek świeży 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Bigos domowy 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa biała gotowana 120 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 299,4 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 244,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 310,6 Sód [mg] 1 512,5
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Bigos domowy 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 105,5 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 235,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 335,6 Sód [mg] 2 157
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Bigos domowy 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 070,7 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 244,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 271,5 Sód [mg] 1 446,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	D 02/ML		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka staropolska 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Bigos domowy 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 158,4 Sód [mg] 1 848,7
	D 07		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Bigos domowy 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,2 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 271 Sód [mg] 2 090,9
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka staropolska 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Bigos domowy 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,6 Białko ogółem [g] 143,4 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 12,4 Cholesterol [mg] 350,6 Sód [mg] 4 643,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	D 05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Bigos wegetariański 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 673,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 30,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,5 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 117,4 <b>Sód</b> [mg] 1 789,4
	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) pulpety drobiowe rozdrobnione 100 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 184,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 69 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 262,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,2 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 299,5 <b>Sód</b> [mg] 991,5
	D 11/CU		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Zupa krupnik b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) pulpety drobiowe rozdrobnione 100 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 238,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 142,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,6 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 293,8 <b>Sód</b> [mg] 2 017,5

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 533,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 68,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,3 <b>Sól</b> [g] 1,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 493,8 <b>Sód</b> [mg] 707,9
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	zupa zacierkowa wzmocniona miksowana 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 587,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 196,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 493,8 <b>Sód</b> [mg] 1 331,9
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Humus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	zupa ziemniaczana wege 350 g ( <b>SEL</b> ) Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina wege 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 191,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,1 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 103 <b>Sód</b> [mg] 2 724,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Szynka staropolska 60 g Ogórek świeży 130 g		Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 166,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 203,4 Sód [mg] 1 172,7
	D 08		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Humus 100 g (SEZ) Pomidor bs 130 g		zupa ziemniaczana wege 300 g (SEL) Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 110 g sałata wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 578,3 Białko ogółem [g] 46,8 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 74,9 Sód [mg] 2 381,7
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Bigos domowy 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (MLE) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 271 Sód [mg] 1 941,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	D 04.1		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Humus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek świeży 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Bigos wegetariański 350 g Kompot owocowy 250 ml zupa ziemniaczana wege 350 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina wege 60 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 012,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 52,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4 <b>Sól</b> [g] 9,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 3 132,5
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g Szynka staropolska 60 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bigos domowy 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml kiełbasa biała gotowana 120 g sałatka wiosenna z koperkiem 130 g	pieczywo żytnie 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 744,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 158,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 111,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,1 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 345,6 <b>Sód</b> [mg] 3 470,3
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krupnik b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) pulpety drobiowe rozdrobnione 100 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 946,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 123 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 244,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,2 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 258,9 <b>Sód</b> [mg] 1 524,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Zupa krupnik b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) pulpety drobiowe rozdrobnione 100 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 238,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 142,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,6 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 299,5 <b>Sód</b> [mg] 1 615,5
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		zupa zacierkowa wzmocniona mikсовana 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 411,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 50,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 193,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 34,1 <b>Sól</b> [g] 1,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 55,9 <b>Sód</b> [mg] 275,4
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	zupa zacierkowa wzmocniona mikсовana 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 587,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 196,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,7 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 493,8 <b>Sód</b> [mg] 1 331,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	D01		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Barszcz ukraiński 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 260,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,3 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 224,1 <b>Sód</b> [mg] 1 435,5
	D03		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz ukraiński 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 335 <b>Białko</b> ogółem [g] 133,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,2 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 236,9 <b>Sód</b> [mg] 1 489,2
	D02		kajzerka 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> ) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 212,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,5 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 251,3 <b>Sód</b> [mg] 1 864,4



Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	D 02/MIL		kajzerka 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Parówki 2 szt Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 237 Sód [mg] 2 360,5
	D 07		kajzerka 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,2 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 40,1 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 264,1 Sód [mg] 1 895,6
	D 03/MIL		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g	Sok owocowy 150 g	Barszcz ukraiński b/zab 350 g (SEL) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Jabłko 80 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Bukiet warzyw 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 463,5 Błonnik pokarmowy [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 165,5 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 163,6 Sód [mg] 2 985,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	D05		kajzerka 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło śmietankowe 5 g ( <i>MLE</i> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kefir 150 ml ( <i>MLE</i> ) Filet kruchy 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <i>GLU</i> ) Sos jasny 50 g ( <i>MLE, GLU</i> ) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g ( <i>SEL</i> ) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło śmietankowe 5 g ( <i>MLE</i> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor 130 g Szynka chłopska 60 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 737,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 94 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 264,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,8 <b>Sól</b> [g] 4 <b>Cholesterol</b> [mg] 148,4 <b>Sód</b> [mg] 1 216,5
	D11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło śmietankowe 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <i>MLE</i> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <i>MLE, GLU</i> ) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g		Ryżanka z zieleniną 350 g ( <i>SEL</i> ) roladka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g ( <i>MLE, GLU</i> ) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło śmietankowe 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <i>MLE</i> ) Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 370,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,5 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 241,1 <b>Sód</b> [mg] 1 491,4
	D11/CU		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło śmietankowe 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <i>MLE</i> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <i>MLE, GLU</i> ) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g ( <i>MLE</i> )	Ryżanka z zieleniną 350 g ( <i>SEL</i> ) Sos jasny 50 g ( <i>MLE, GLU</i> ) ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g ( <i>MLE, GLU</i> ) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło śmietankowe 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 409,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,2 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 214,4 <b>Sód</b> [mg] 1 884,7

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 564,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 58,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 205,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,2 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 457,2
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 663,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 72,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 67 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 208,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,6 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,7 <b>Sód</b> [mg] 490,2
	D 04		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) parówka wege 120 g Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz ukraiński 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 627,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 122 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 355,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 60,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,4 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 509,9 <b>Sód</b> [mg] 1 258,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	D 13		Pieczynko bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) parówki drobiowe 120 g Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		Barszcz ukraiński 350 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	Pieczynko bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego grozku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczynko bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 200,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 254 Sód [mg] 1 227,5
	D 08		kajzerka 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) parówka wege 50 g Pomidor bs 130 g		Kotlet warzywny 80 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 664,7 Białko ogółem [g] 49,7 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 114 Sód [mg] 1 923,7
	D 02/SZ		kajzerka 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kefir 150 ml (MLE) Filet kruchy 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 995,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 218,3 Sód [mg] 1 184,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	D 04.1		kajzerka 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) parówka wege 120 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Kotlet warzywny 110 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Barszcz ukraiński b/zab 350 g (SEL) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław z olejem 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 823,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 489 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 103,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 179,4 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Cholesterol [mg]</b> 86,8 <b>Sód [mg]</b> 2 931
	D 06		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g parówki drobiowe 120 g ketchup 20 g		Barszcz ukraiński 350 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 377 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 61,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,9 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Cholesterol [mg]</b> 266,4 <b>Sód [mg]</b> 1 812,4
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL)		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 087,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Cholesterol [mg]</b> 204,9 <b>Sód [mg]</b> 2 154,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> ) roladka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 469,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 129,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 345,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,9 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 253,9 <b>Sód</b> [mg] 1 524,4
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 490,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 46,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 212,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44 <b>Sól</b> [g] 1,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 14 <b>Sód</b> [mg] 111
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną wzmocniona 350 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 663,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 72,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 67 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 208,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,6 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,7 <b>Sód</b> [mg] 490,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Ogórki kiszone 130 g Humus 90 g (SEZ)		Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 244,1 Sód [mg] 2 960,2
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 9,3 Cholesterol [mg] 213,1 Sód [mg] 2 930,9
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (MLE, JA J, GOR)		Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,8 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 10,4 Cholesterol [mg] 725,2 Sód [mg] 3 740,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	D 02/ML		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g sałatka szpecka 130 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 412,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,3 <b>Sól</b> [g] 16,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 219,2 <b>Sód</b> [mg] 4 648,7
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> )	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 130 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 712,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,4 <b>Sól</b> [g] 11,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 730,6 <b>Sód</b> [mg] 3 860,7
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g sałatka szpecka 130 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Szynka rzeź 30 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 061,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,6 <b>Sól</b> [g] 12,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 219,2 <b>Sód</b> [mg] 4 513,2



Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	D 05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka staropolska 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos łososiowo szpinakowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa 350 ml Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 130 g ( <b>GLU, JA J, SEL</b> )	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 230,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 347,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,1 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 209,2 <b>Sód</b> [mg] 2 384,1
	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE, JA J, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami zmielowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 100 g ( <b>MLE</b> ) Dynia pieczona rozdrobniona 120 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 793,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 141,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 392,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,4 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 607,8 <b>Sód</b> [mg] 2 416,7
	D 11/CU		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE, JA J, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami zmielowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) Dynia pieczona rozdrobniona 120 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 965,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 154,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 400,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,5 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 607,3 <b>Sód</b> [mg] 2 832,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 409 <b>Białko</b> ogółem [g] 54,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 199,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,1 <b>Sól</b> [g] 1,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 433,2 <b>Sód</b> [mg] 699,6
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 570,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 206,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,9 <b>Sól</b> [g] 2,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 437 <b>Sód</b> [mg] 710
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa 350 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 1 szt	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 130 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 669 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 413,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,2 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 212,9 <b>Sód</b> [mg] 2 102,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) płatki ryżowe na mleku 250 ml (MLE) Humus 90 g (SEZ) Ogórki kiszone 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (MLE, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Dynia pieczona 130 g	Szynka rzeż 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,5 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 114,7 Sód [mg] 2 143,2
	D 08		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Humus 60 g (SEZ) Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa 350 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 60 g sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 747,3 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 135,6 Sód [mg] 2 033,3
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (MLE)	Sos łososiowo szpinakowy 150 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa 350 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (MLE) sałatka szpecka 130 g (GLU, JA J, SEL)	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 757,5 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 298,3 Sód [mg] 2 515,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	D 04.1		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Humus 90 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórki kiszone 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa 350 ml Jabłko 1 szt Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 90 g sałatka szpecka 130 g ( <b>GLU, JA J, SEL</b> )	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 371 <b>Białko</b> ogółem [g] 78,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 407,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 159 <b>Sód</b> [mg] 2 570,4
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ogórki kiszone 130 g Humus 90 g ( <b>SEZ</b> )		Zupa selerowa 350 ml Sos łososiowo szpinakowy 150 g ( <b>RYB</b> ) Makaron gotowany 170 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szpecka 130 g ( <b>GLU, JA J, SEL</b> )	Szynka rzeż 30 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 319,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,2 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 244,1 <b>Sód</b> [mg] 2 994,7
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>JA J, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa 350 ml filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g Dynia pieczona rozdrobniona 120 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 696,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 139,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 381,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75 <b>Sól</b> [g] 11,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 166,5 <b>Sód</b> [mg] 3 080,2

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z mirunyna na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) Dynia pieczona rozdrobniona 120 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 965,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 154,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 400,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,5 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 613 <b>Sód</b> [mg] 2 430,6
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 329,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 40,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 212,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,3 <b>Sól</b> [g] 3,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 7,3 <b>Sód</b> [mg] 977,4
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny z pomidorami 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 570,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 206,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,9 <b>Sól</b> [g] 2,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 437 <b>Sód</b> [mg] 710

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,2 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 574,2 Sód [mg] 1 646,2
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) twarożek ze szczypiorkiem 110 g (MLE) Pomidor 130 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 571,9 Sód [mg] 1 854,9
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 585,4 Sód [mg] 1 657,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	D 02/ML		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 929,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 58 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 245,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,4 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 572,4 <b>Sód</b> [mg] 2 284,7
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g	Jogurt 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 267,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 139,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 285,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,9 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 585,4 <b>Sód</b> [mg] 1 657,3
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka włoska 60 g Pomidor 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 084,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 64 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,5 <b>Sól</b> [g] 11,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 212,4 <b>Sód</b> [mg] 2 815,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	D05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 797,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 39,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 260,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,5 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 147,3 <b>Sód</b> [mg] 1 205,1
	D11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmielowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 386,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,5 <b>Sól</b> [g] 3,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 265,3 <b>Sód</b> [mg] 1 186,1
	D11/CU		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmielowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 616,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 147,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,5 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 787,6 <b>Sód</b> [mg] 3 276,6



Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 705,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,7 <b>Sód</b> [mg] 858,2
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Jogurt 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 765,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 214 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,7 <b>Sód</b> [mg] 858,2
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g	pastą z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> )	zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 325,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,2 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 029,4 <b>Sód</b> [mg] 3 313

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-02-28 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor 130 g Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,4 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 166,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 568,3 Sód [mg] 1 438,9
	D 08	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 572,8 Białko ogółem [g] 45,4 Tłuszcz [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 77,1 Sód [mg] 1 644,6
	D 02/SZ	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,5 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 98,7 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 219,8 Sód [mg] 1 338,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	D 04.1		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 969,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 57,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,5 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,8 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 1 962,1
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g		zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pieczywo żytnie 50 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 359,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 139,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,9 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 57,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,6 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 585,4 <b>Sód</b> [mg] 2 021,2
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) szynka włoska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmielowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/m 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 117,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308,3 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,3 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 245,5 <b>Sód</b> [mg] 1 811,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-28 sobota	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 616,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 147,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,5 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 793,3 <b>Sód</b> [mg] 2 874,6
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 591,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 56,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 217,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,1 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 55,8 <b>Sód</b> [mg] 520
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Jogurt 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 765,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 214 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,7 <b>Sód</b> [mg] 858,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ, GOR)		Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,4 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 853,8 Sód [mg] 3 267,1
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 866,6 Sód [mg] 3 334,6
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt 150 ml (MLE) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (MLE, JAJ, GOR)		Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Szynka rzeż 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,6 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 8,8 Cholesterol [mg] 853,8 Sód [mg] 3 172,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	D 02/ML		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g		Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 322,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 276,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,6 <b>Sól</b> [g] 10,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 318,3 <b>Sód</b> [mg] 2 765,7
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 463,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 142,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,2 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 866,6 <b>Sód</b> [mg] 3 203,5
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 261,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,9 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 318,3 <b>Sód</b> [mg] 2 880,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	D 05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszzone 120 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 745,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 212,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,1 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Cholesterol</b> [mg] 268,7 <b>Sód</b> [mg] 1 359,3
	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JA J, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g ( <b>GOR</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 479,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 137,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 348,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 644,6 <b>Sód</b> [mg] 2 750,2
	D 11/CU		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JA J, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g ( <b>GOR</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 578,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 151,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 351 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,4 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 651,7 <b>Sód</b> [mg] 3 185,2

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 434,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 59 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 184,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,1 <b>Sól</b> [g] 3,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 439,9 <b>Sód</b> [mg] 1 119,9
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 533,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 73 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 187 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,5 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,7 <b>Sód</b> [mg] 1 152,9
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 110 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 470,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 147 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 74,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,1 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 622,7 <b>Sód</b> [mg] 3 081,2



Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JA J, GOR</b> ) Pomidor bs 130 g		Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka b/g 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 153,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 118,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 175,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,2 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 846,3 <b>Sód</b> [mg] 3 023,4
	D 08		Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kopytka 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany 150 g	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 110 g Ogórki kiszone 120 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 554,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 45 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,4 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 271,3
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) szynka wiejska 60 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Ogórki kiszone 120 g	Szynka rzeż 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 376,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 136 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 338,6 <b>Sód</b> [mg] 1 451

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	D 04.1		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kopytka 300 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Papryka 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 021,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 57,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 350,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,1 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 2 480,8
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> )		Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) Pasta z soczewicy 60 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 353,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,7 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 853,8 <b>Sód</b> [mg] 3 301,6
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g ( <b>GOR</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka galicyjska mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 265,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 135 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,7 <b>Sól</b> [g] 10,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 155,7 <b>Sód</b> [mg] 2 286,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g ( <b>GOR</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 578,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 151,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 351 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,4 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 657,4 <b>Sód</b> [mg] 2 783,2
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 360,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 47,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 191,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,9 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 14 <b>Sód</b> [mg] 773,7
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 533,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 73 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 187 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,5 <b>Sól</b> [g] 3,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 452,7 <b>Sód</b> [mg] 1 152,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotlet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421 Białko ogółem [g] 152,1 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 350,7 Sód [mg] 2 126,5
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,3 Białko ogółem [g] 150,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 362,4 Sód [mg] 2 258,5
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Pomidor bs 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,3 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 338,6 Sód [mg] 2 084,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	D 02/ML		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasztet drobiowy 130 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pastą rybna b/ml 110 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,9 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 326,8 Sód [mg] 3 123,5
	D 07		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE) Pomidor bs 130 g Pasztet drobiowy 130 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (MLE, RYB) Pomidor bs 130 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,2 Białko ogółem [g] 151,6 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 371 Sód [mg] 2 234,3
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasztet drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pastą rybna b/ml 110 g (RYB) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,1 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 9,4 Cholesterol [mg] 326,8 Sód [mg] 3 761

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	D 05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 40 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 300 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 40 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 783,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 39 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 124,9 <b>Sód</b> [mg] 1 161,4
	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Paszet drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 494,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 145,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 359,8 <b>Sód</b> [mg] 1 507,6
	D 11/CU		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Paszet drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 554,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 149,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 362,1 <b>Sód</b> [mg] 1 972,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Ryżanka z zieleniną 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 291,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 57 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 177,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5 <b>Sól</b> [g] 1,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 472,1 <b>Sód</b> [mg] 669,7
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 351,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 183,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,7 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 480,1 <b>Sód</b> [mg] 732,7
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina wege 60 g Ogórki kiszone 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 250,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,7 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 548,7 <b>Sód</b> [mg] 1 770,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor 130 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 213 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 119,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 174 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,8 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 343 <b>Sód</b> [mg] 1 807,2
	D 08		Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m 300 g ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 466,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 35,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 265,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,9 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 682,5
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Filet kruchy 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 123,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 67 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,7 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 229,7 <b>Sód</b> [mg] 1 282



Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	D 04.1		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Wędlina wege 60 g Ogórki kiszone 130 g	Mus owocowy 150 g	Gulasz warzywny 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ryżanka z zieleniną b/m 350 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Humus 110 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 069,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 59,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 374,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 62,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,1 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 970,5
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszone 130 g Paszтет drobiowy 130 g		Ryżanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 382,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,6 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 363 <b>Sód</b> [mg] 2 191,7
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Ryżanka z zieleniną b/m przecierana 350 g ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 139,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,2 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 286,6 <b>Sód</b> [mg] 1 514,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 554,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 149,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 367,8 <b>Sód</b> [mg] 1 570,6
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Ryżanka z zieleniną 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 217,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 45,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 36,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 8,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,3 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 46,2 <b>Sód</b> [mg] 323,5
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Ryżanka z zieleniną 500 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 351,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 61,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 183,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,7 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 480,1 <b>Sód</b> [mg] 732,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	D01		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g		Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszone 120 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Polędwica sopocka 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 462,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 85 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,1 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 283,5 <b>Sód</b> [mg] 1 861,2
	D03		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus jabłkowy 150 g Kompot owocowy 250 ml twaróg (ser biały) 120 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszone 120 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Polędwica sopocka 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 495,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,2 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 871,3 <b>Sód</b> [mg] 1 741,8
	D02		Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g		Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bs 130 g	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 458,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 310,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 313,9 <b>Sód</b> [mg] 2 312,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	D 02/ML		Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa gryskowa 350 ml (GLU, SEL) Udko gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,6 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 247,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 1 040,2 Sód [mg] 2 366
	D 07		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa gryskowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,2 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 1 316,7 Sód [mg] 2 288,6
	D 03/ML		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Udko gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 120 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 1 022,6 Sód [mg] 2 584,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	D05		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Sos jogurtowy 100 g (MLE) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g Pomidor bs 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 664,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 249,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,3 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 117,8 <b>Sód</b> [mg] 1 709,4
	D11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g		Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 439,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 259,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,8 <b>Sól</b> [g] 3,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 060,6 <b>Sód</b> [mg] 1 121,4
	D11/CU		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 536,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 160,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 261,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,1 <b>Sól</b> [g] 3,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 067,6 <b>Sód</b> [mg] 1 556,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa grysikowa zmiękczona wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 618,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 65,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 184,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,1 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 469 <b>Sód</b> [mg] 1 039
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grysikowa zmiękczona wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 717,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 187,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,5 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,8 <b>Sód</b> [mg] 1 072
	D 04		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek śmietankowy 110 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszzone 120 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 676,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 153 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 280 <b>Sód</b> [mg] 1 441

2026-03-03 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Udło gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszane 120 g	Polędwica sopočka 30 g Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 133,3 Węglowodany ogółem [g] 143,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 1 043 Sód [mg] 1 990,2
	D 08	Bułka wrocławska 80 g (GLU, SEL) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kotlet warzywny 90 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 60 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 610,8 Białko ogółem [g] 44,3 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 195,7
	D 02/SZ	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szyńska drobiowa 60 g Pomidor bs 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 138,2 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 630,3 Sód [mg] 1 923,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-03-03 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 04.1		Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta z marchewki 110 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kotlet warzywny 110 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 110 g Ogórki kiszzone 120 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,4 Białko ogółem [g] 62,8 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 7,1 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 2 837
	D 06	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 180 g Wędlina 40 g		Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 120 g	pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,7 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 1 283,5 Sód [mg] 2 002,4
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdozniona 130 g		Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretką owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 250,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 1 053 Sód [mg] 1 868,8



Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <i>MLE</i> ) Kefir 150 ml ( <i>MLE</i> ) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g ( <i>MLE</i> )	Zupa grysikowa zmiękowana 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt ( <i>JAJ</i> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 536,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 160,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 261,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,1 <b>Sól</b> [g] 3,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 073,3 <b>Sód</b> [mg] 1 154,8
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <i>GLU, JAJ</i> )		Zupa grysikowa zmiękowana wzmocniona 500 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <i>SEL</i> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 544,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 53,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 192,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,9 <b>Sól</b> [g] 3,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 43,1 <b>Sód</b> [mg] 692,8
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <i>MLE, GLU, JAJ</i> )	Serek naturalny 150 g ( <i>MLE</i> )	Zupa grysikowa zmiękowana wzmocniona 500 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <i>SEL</i> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 717,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 187,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,5 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,8 <b>Sód</b> [mg] 1 072

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	D01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Papryka 130 g parówki drobiowe 120 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,6 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 631,3 Sód [mg] 2 333,9
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) twarożek z koperkiem 110 g (MLE) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g (MLE)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,9 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 258,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 261,8 Sód [mg] 1 538,9
	D02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g parówki drobiowe 120 g		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Warzywa pieczone 100 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,6 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 225,7 Sód [mg] 1 592,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	D 02/ML		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) parówki drobiowe 120 g Pomidor bs 130 g		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Warzywa gotowane 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 058,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,3 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 268,8 <b>Sód</b> [mg] 2 651,5
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 130 g parówki drobiowe 120 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Warzywa gotowane 130 g	twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 372,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,3 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 325 <b>Sód</b> [mg] 2 206
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka chłopska 60 g Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 969,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 264,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 225,3 <b>Sód</b> [mg] 2 022

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	D 05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Warzywa gotowane 130 g szynka wiejska 40 g	twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 979,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 174,8 <b>Sód</b> [mg] 1 379
	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Miód naturalny 25 g		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 359,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 332,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 208,2 <b>Sód</b> [mg] 1 068
	D 11/CU		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 251,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 202,5 <b>Sód</b> [mg] 1 475,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 490,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 68,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 173,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,2 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 476,3 <b>Sód</b> [mg] 508,5
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 509,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 69 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 177,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 476,3 <b>Sód</b> [mg] 516,5
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g ( <b>MLE</b> )	twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 589,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 149,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,2 <b>Sól</b> [g] 4 <b>Cholesterol</b> [mg] 530,9 <b>Sód</b> [mg] 1 603,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Płatki jaglane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) twarożek z koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g		zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g ( <b>MLE</b> )	twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 984,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 97 <b>Tłuszcz</b> [g] 113,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 158,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,8 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 206,9 <b>Sód</b> [mg] 1 264,4
	D 08		Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Humus 60 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor bs 130 g		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 60 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 817,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 265,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sól</b> [g] 4,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 96 <b>Sód</b> [mg] 1 651,2
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Warzywa gotowane 130 g	twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 453,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,3 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 262,4 <b>Sód</b> [mg] 1 508,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	D 04.1		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Humus 60 g ( <b>SEZ</b> ) Papryka 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kotlet sojowy 110 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zbrokuła i cukinii 110 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 130 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 181,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,9 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 96 <b>Sód</b> [mg] 1 817,5
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Papryka 150 g parówki drobiowe 120 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	pieczywo żytnie 50 g ( <b>ŻYT</b> ) twaróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 538,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 103,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 45 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,2 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 325 <b>Sód</b> [mg] 2 308,7
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) szynka drobiowa mielona 60 g Pomidor bs 130 g		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 804,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 264,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 180,3 <b>Sód</b> [mg] 2 033,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bitka schabowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g Warzywa gotowane 130 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 378,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,8 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 208,2 <b>Sód</b> [mg] 1 076
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 336,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 48 <b>Tłuszcz</b> [g] 52 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 178,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,4 <b>Sól</b> [g] 1,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 34,4 <b>Sód</b> [mg] 37,9
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok pomidorowy 200 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 509,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 69 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 177,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 476,3 <b>Sód</b> [mg] 516,5



Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	D01		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa ogórkowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Pieczyno pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 778,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 226 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,4 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 504,2 <b>Sód</b> [mg] 1 099,8
	D03		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 859,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 70 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 210,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,9 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 504,2 <b>Sód</b> [mg] 1 120,5
	D02		Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczyno pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Pieczyno pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 007,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 129 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 261,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,7 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 224,4 <b>Sód</b> [mg] 1 637,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	D 02/ML		Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g Ziemniaki gotowane 180 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,3 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 243,8 Sód [mg] 2 236,5
	D 07		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 50 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,8 Białko ogółem [g] 148,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 259,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 238 Sód [mg] 1 571,1
	D 03/ML		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,5 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 260 Błonnik pokarmowy [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 9,2 Cholesterol [mg] 230,2 Sód [mg] 2 151,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	D05		Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Szynka w siatce 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Bukiet warzyw 150 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 836,8 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 247 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 180,9 Sód [mg] 1 567,2
	D11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml marchewka gotowana rozdrobniona 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,6 Białko ogółem [g] 152,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 301,1 Sód [mg] 1 282,1
	D11/CU		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,9 Białko ogółem [g] 172,4 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 288,6 Sód [mg] 1 766

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 772,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 183,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 46,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 569,9 <b>Sód</b> [mg] 535,2
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 955,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 189,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 46,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4 <b>Sól</b> [g] 2,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 569,9 <b>Sód</b> [mg] 535,2
	D 04		bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa cukiniowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z kaszą i serem 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 338,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 105 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,5 <b>Sól</b> [g] 4 <b>Cholesterol</b> [mg] 197,9 <b>Sód</b> [mg] 933,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	D 13		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa ogórkowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) sos boloński b/mąki 170 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> )	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 575,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 105,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 98,9 <b>Sód</b> [mg] 1 123,5
	D 08		Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta czosnkowa z cieciorką 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 411,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 35,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 249,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,6 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 841,3
	D 02/SZ		Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 150 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 227,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 145,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 260,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,8 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 238 <b>Sód</b> [mg] 1 539,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	D 04.1		Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta czosnkowa z cieciorką 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Potrąka warzywna z ciecierzycą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Marchewka gotowana 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 716,7 Białko ogółem [g] 51,6 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 108,4 Sód [mg] 2 270,8
	D 06		bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g Szynka w siatce 60 g		Zupa cukiniowa 350 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,1 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 247,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 224,4 Sód [mg] 1 110,9
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) szynka w siatce rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmięszana 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 211,7 Sód [mg] 1 966

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pasta zwędliny z natką pietruski 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 689,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 172,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,6 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 294,3 <b>Sód</b> [mg] 1 364
	D 12/ML		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 511,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 63,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 190,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,1 <b>Sól</b> [g] 1,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 14 <b>Sód</b> [mg] 68,6
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek homogenizowany 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa wielowarzywna z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 955,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 189,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 46,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4 <b>Sól</b> [g] 2,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 569,9 <b>Sód</b> [mg] 535,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	D01		Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	Pieczyno pszenne 30 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,6 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 359,7 Sód [mg] 2 467,4
	D03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,4 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 6,2 Cholesterol [mg] 361,7 Sód [mg] 2 476,9
	D02		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	Pieczyno pszenne 30 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 1 773,4



Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	D 02/ML		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka staropolska 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,6 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 366 Sód [mg] 2 404,6
	D 07		Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Ser żółty 60 g (MLE)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Sałatka z brokuła i cukinii 130 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,8 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 170,4 Sód [mg] 1 795,8
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,5 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 366 Sód [mg] 3 386,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	D 05		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Szynka włoska 60 g	Sok owocowy 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 958,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 39 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 290,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,3 <b>Sól</b> [g] 2,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 126,9 <b>Sód</b> [mg] 1 032,3
	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta zwędliny z natką pietruski 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 381 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,4 <b>Sól</b> [g] 4,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 195,7 <b>Sód</b> [mg] 1 234
	D 11/CU		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta zwędliny z natką pietruski 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 480 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,8 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 202,8 <b>Sód</b> [mg] 1 669

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 896,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 231 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 47,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 448,5 <b>Sód</b> [mg] 349,5
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 995,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 233,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 49,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,4 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 461,3 <b>Sód</b> [mg] 382,5
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jarski z kuskusem 110 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Sos koperkowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 478,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 72 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 381,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,2 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 553,1 <b>Sód</b> [mg] 2 338,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) płatki ryżowe na mleku 250 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/glut 50 g (MLE, SEL)	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Ogórek małosolny 130 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczyno bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 314,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 90,8 Sól [g] 6,6 Cholesterol [mg] 344,9 Sód [mg] 2 472,1
	D 08		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Hummus z suszonymi pomidorami 90 g Pomidor bs 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Warzywa gotowane 150 g Kotlet jarski z kuskusem 80 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 634,9 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 529,4
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 223,1 Sód [mg] 1 349,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	D 04.1		Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 110 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	Kotlet jarski z kuskusem 110 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z burakiem 110 g Ogórek małosolny 130 g	Sok owocowy 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 271,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 59,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 430,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114,2 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 80,3 <b>Sód</b> [mg] 2 714,2
	D 06		pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor 130 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek małosolny 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 304,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 359,7 <b>Sód</b> [mg] 1 882,9
	D 11/ML		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 110 g ( <b>SEZ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g ( <b>RYB</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 372,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 355,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,6 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 105,3 <b>Sód</b> [mg] 2 016

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-25 do dnia 2026-03-06 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <i>MLE</i> ) Kasza manna na mleku 250 ml ( <i>MLE, GLU</i> ) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g ( <i>MLE</i> )	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g ( <i>RYB</i> ) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g ( <i>MLE, GLU, SEL</i> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło extra 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g ( <i>RYB</i> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 480 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,8 <b>Sól</b> [g] 4,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 208,5 <b>Sód</b> [mg] 1 267
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> )		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <i>SEL</i> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 386,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 48,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 47 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 214,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,4 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 15,1 <b>Sód</b> [mg] 184,2
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <i>MLE, GLU, JAJ</i> )	Serek naturalny 150 g ( <i>MLE</i> )	Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok owocowy 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 995,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 233,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 49,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,4 <b>Sól</b> [g] 2,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 461,3 <b>Sód</b> [mg] 382,5